“अष्टाङ्गयोगमाध्यमेन साम्प्रतकालीन रोगाणामुपशमनम् एकम् अध्ययनम्”

“A Study of the Relief of Contemporary diseases through Ashtanga Yoga.”

राँची विश्वविद्यालयस्य मानविकीसङ्कायान्तर्गतं विद्यावाचस्पति (डि.लिट्) उपाधये प्रस्तुतम्

शोधप्रस्तावः- Thesis Proposal

Proposed for the award of D.Litt. Degree at Ranchi University, Ranchi, Jharkhand-834001

<u>मार्गदर्शिका</u>

प्रो. अर्चना कुमारी दुबे
मानविकीसंकायाध्यक्षाः,
राँची-विश्वविद्यालयः, झारखण्डः ।

<u>अनुसन्धात्री</u>

डॉ. मैयड वैशाली
(विद्यावारिधी, तत्त्वाचार्या, आचार्या)

❖ प्रस्तावना-

साम्प्रतकालीनसमस्याः बह्व्यः सन्ति । तेष्वन्यतमो वर्तते रोगः । साम्प्रतसमये बहवः रोगाः अस्माकं चतुर्पार्श्वे भ्रम्यमाणाः सन्ति । तथा च अन्ये बहवः रोगाः अस्मिन् समये उपलभ्यन्ते, येषां परिचयः वैद्याः अपि प्राप्तुं नैव शक्नुवन्ति । एतादृशी समस्यायाःउपशमनन्त्वस्त्येव, किन्तु वयं तस्यानुसन्धानं नैव कुर्मः । अस्माकं संस्कृतवाङ्मयस्य एका विधा वर्त्तते दर्शनमिति । तत्र दृश्यते ज्ञायते विचार्यते अनेनेति दर्शनं । तस्य द्विधाविभागीकरणं क्रियते । आस्तिकनास्तिकत्वेन । नास्तिकाः वेदनिन्दकाः भवन्ति । तथा आस्तिकाः वेदान् प्रमाणीकृत्यैव स्वकीयस्य तथ्यमुपस्थापयन्ति । तत्र आस्तिकदर्शनानामपि षड्विधविभागाः सन्ति ते यथा, सांख्य-योग, न्याय-वैशेषिक, पूर्वमीमांसा-उत्तरमीमांसा च । तेष्वन्यतमो वर्त्तते योगदर्शनम् ।

युज् धातोः घञ् प्रत्यये कृते योगः इति शब्दः निष्पद्यते । योगस्यार्थो वर्तते योजनम् तथा एकत्रीकरणञ्च । युज् धातु विषये पाणिनीयगणपाठे चतुर्षु गणेषु भिन्नाः अर्थाः प्राप्यन्ते । दिवादिगणे युज्-समाधौ अर्थात् समाधीत्यर्थे युज् धातोः प्रयोगो भवति । युजिर्-योगे इति रुधादिगणे युज् शब्दस्य प्रयोगं योगेऽर्थे भवति । चुरादिगणे युज्-संयमने इति धातुः प्राप्यते, यत्र युजिति शब्दस्यार्थः संयमार्थे प्रयुज्यते ।

भारतीयदर्शनेषु योगविद्यायाः महत्वपूर्णं स्थानं विद्यते । एषा विद्या सर्वासु विद्यासु सर्वोपरि तथा विशेषस्थानीयाऽस्ति । योगविद्याभिः सम्बन्धितं ज्ञानं सर्वेषु भारतीयग्रन्थेषु अनेकेषु स्थानेषु लभते । वेदः, पुराणम्, उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीतादयः प्राचीनेषु ग्रन्थेषु योगविद्या विद्यमानाऽस्ति ।

योगविषये पातञ्जलयोगसूत्रे कथ्यते-

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"[1] । अर्थात् येन माध्यमेन चित्तस्य नाम बुद्धौ स्थितानां अवृत्तिनां त्यागः भवति तद्योगेत्युच्यते ।

कठोपनिषदि श्रूयते-

---

[1]पा.योगसूत्रम्- १.२ ।

"यदा पंचावतिष्ठनते ज्ञानानि मनसा सह,

बुद्धिश्च न विचष्टेति तामाहुः परमा गति ।

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम्

अप्रमत्तस्दा भवति योगो हि प्रभाप्ययौ ॥"[2]

अर्थात् यदा पञ्चज्ञानेन्द्रियाः मनसः सहितं स्थिरीभवन्ति, तथा मनः निश्चलबुद्धिभिः सहितं मिलति, एषा अवस्था परमागतिरिति कथ्यते । इन्द्रियाणां स्थिरधारणा एव योगः । यस्य इन्द्रियाः स्थिरीभवन्ति, तस्मेन् शुभसंस्काराणां उत्पत्तिः एवम् अशुभसंस्काराणां नाशो जायते । एषा एव अवस्था योगः इति कथ्यते ।

याज्ञवल्क्यस्मृतेः अनुसारम्-

"संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मा-परमात्मनो ।"[3]

अर्थात् जीवात्मापरमात्मनोः मेलनमेव योगः इति कथ्यते । अज्ञानतायाः कारणात् जीवात्मा संसारचक्रे बध्नितः अस्ति । ज्ञानस्य उदये तस्य परमात्मनैः सहितं मेलनं भवति । फलस्वरूपं तस्य सर्वं दुःखं समाप्यते । अनेन प्रकारेण आत्मापरमात्मनोः मेलनस्य स्थितिरेव योगो वर्तते ।

अग्निपुराणानुसारम्-

"ब्रह्म प्रकाशनं ज्ञानं योगस्थ त्रैचित्तता ।

चित्तवृत्ति निरोधश्च जीवब्रह्मात्मनो परः ॥"[4]

अर्थात् ज्ञानस्य प्रकाशे चित्तः ब्रह्मणि एकाग्रो भवति । येन जीवस्य ब्रह्मणि मेलनं जायते । ब्रह्मणि चित्तस्य एषा एकाग्रतैव योगेत्युच्यते ।

श्रीमद्भगवद्गीतायाः अनुसारम्-

---

[2]कठोपनिषद्- २.३.१०-११ ।

[3]याज्ञवल्क्यस्मृतिः ।

[4]अग्निपुराणम्- १८३/१-२ ।

"योगस्थ कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनञ्जयः ।

सिद्ध्यासिद्धयो समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥"[5]

अर्थआत् योगे स्थिरं भूत्वा कर्मणः फलस्य त्यागं विधाय एवं सिद्धासिद्धौ समं कृत्वा कर्मं कुरु, एषैव समता योगेत्युच्यते । एवं प्रकारेण अनेकेषु शास्त्रेषु योगविषयेऽऽलोच्यते ।

योगस्य अष्टौ अङ्गानि सन्ति । ते यथा- यमः-नियमः-आसनम्-प्राणायामः-प्रत्याहारः-ध्यानम्-धारणा-समाधि अष्टाङ्गानि[6] ।

यमः- अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यपरिग्रहा यमाः ।[7]

अर्थात् अहिंसा, सत्यम्, आस्तेयम्, ब्रह्मचर्यः तथा अपरिग्रहाः इति रूपेण पञ्च यमाः भवन्ति ।

अहिंसा- अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।[8]

अर्थात् अहिंसायाः प्रतिष्ठायां योगेः निकषा हिंसाप्राणीरपि वैरं त्यक्त्वा मित्रवत् आचरति ।

सत्यः- सत्य प्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।[9]

अर्थात् सत्यस्य प्रतिष्ठायां वाणी तथा विचारेषु क्रियाफलदानस्य शक्तिः उत्पाद्यते । अर्थात् तस्य वाण्याम् अमोघशक्तिरागच्छति ।

आस्तेयः- आस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।[10]

अर्थात् आस्तेयस्य प्रतिष्ठायां सर्वविधद्रव्याणि, पदार्थाः, रत्नादिनां विना इच्छायां प्राप्तिर्भवति ।

---

[5]गीता- २.४८ ।

[6]योगसूत्रम्- २.२९ ।

[7]योगसूत्रम्- २.३० ।

[8]योग,त्रम्- २.२५ ।

[9]योगसूत्रम्- २.३६ ।

[10]योगसूत्रम्- २.३७ ।

ब्रह्मचर्यः- ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।[11]

अर्थात् ब्रह्मचर्यस्य प्रतिष्ठायां साधकं वीर्यलाभं भवति । अर्थात् तेजप्राप्तिर्भवति ।

अपरिग्रहः- अवश्याणामर्जनरक्षणक्षयसंग हिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः ।[12]

अर्थात् विषयं संग्रहितुं तस्य रक्षणं तथा नाशात् सर्वत्र हिंसारूपदोषं दृष्ट्वा अस्वीकरणमेव अपरिग्रहः ।

नियमः-शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।[13]

अर्थात् शौचः, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः तथा ईश्वरप्रणिधानम् नियमाः पञ्चेत्युच्यन्ते ।

आसनम्-स्थिरसुखमासनम् ।[14]

इत्युक्ते स्थिरः एवं सुखपूर्वकं उपवेशनम् आसनमिति कथ्यते । आसनस्य लाभानां वर्णनं कृत्वा योगसूत्रे कथ्यते-

ततो द्वन्द्वाभिघातः ।[15]

अर्थात् आसनस्य सिद्धौ कस्यापि प्रकारस्य द्वन्द्वः अर्थात् शीतः, उष्णः, भुभुक्षा, पिपासा, हर्षः, विषादः आदयः आघाताः नैव स्पर्शं करोति, तथा साधनायां वाधाः न उत्पद्यन्ते ।

प्राणायामः-तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।[16]

---

[11]योगसूत्रम्0 २.३८ ।

[12]योगसूत्रम्- २.३० ।

[13]योगसूत्रम्- २.३२ ।

[14]योगसूत्रम्- २.४६ ।

[15]योगसूत्रम्- २.४८ ।

[16]योगसूत्रम्- २.४९ ।

अर्थात् आसनस्य सिद्ध्यनन्तरं श्वासप्रश्वासयोः गतेः नियमम् एव प्राणायामः इति कथ्यन्ते । धारणासु च योग्यता मनसः"[17] अर्थात् प्राणायामस्य सिद्धौ मनसि धारणायाः योग्यता आगच्छति ।

प्रत्याहारः-स्वविषया सम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।[18]

अर्थात् यदा इन्द्रियाणां स्वविषयेन सहितं सम्बन्धः नैव तिष्ठति, तदा तेषां चित्तस्य स्वरूपे तदाकारभवनं प्रत्याहारः इति ।

धारणा-देशबन्धचित्तस्य धाराणा ।[19]

अर्थात् चित्तस्य कस्मिंश्चित् एकस्मिन् देशे बन्धनम् एव धारणा । शास्त्रादिनामनुसारं एषा धारणा द्विविधा वर्त्तते- आन्तरिकधारणा बाह्यधारणा च ।

ध्यानम्- तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।[20]

अर्थात् यत्र चित्तस्य बन्धनं क्रियते तस्मिन् वृत्तेः चलनमेव ध्यानमित्युच्यते ।

समाधिः-तदैवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिवसमाधिः ।[21]

अर्थात् चित्तः यस्य ध्यानं करोति, तस्य स्वरूपं शून्यो भूत्वा यदा केवलं ध्येयमात्रस्य प्रतीतिः भवति । सा स्थितिः समाधिः । समाधिर्द्विविधा- सविकल्पकं निर्विकल्पकञ्च । तत्र निष्प्रकारकं ज्ञानं निर्विकल्पकम्, सप्रकारकं सविकल्पकमिति ।

अनेन माध्यमेन जनः अस्मात् लोकात् ब्रह्मलोकं प्राप्तुं शक्नुवन्ति । शरीरे स्थित विकाराणां त्यागः अनेन माध्यमेन भवति ।

साम्प्रतकालीनरोगाणामुपशमनाय योगे ये अष्टाङ्गमार्गः ऋषिभिः दरीदृश्यमाणो विद्यते तन्मार्गः अत्युत्तमः वर्तते । अस्मिन् समये आबालवृद्धवनितः प्रतिदिनं प्रातरुत्थाय

---

[17]योगसूत्रम्- २.५३ ।

[18]योगसूत्रम्- २.५४ ।

[19]योगसूत्रम्- ३.१ ।

[20]योगसूत्रम्- ३.२ ।

[21]योगसूत्रम्- ३.३ ।

आसनानां प्राणायमानां च अभ्यासः कुर्वन्ति । अनेन माध्यमेन दैनन्दिनक्रिया सफलीभवति । अतः अस्माकं भारते एव न अपि तु विदेशेष्वपि दृश्यते यत्, समस्ताः जनाः योगक्रियायां रताः सन्ति । अस्य प्रयोगेण समस्तानां रोगाणामुपशमनं कर्तुं शक्यते-

"योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तमं प्रवरं मुनिनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥"[22]

अर्थात् योगशास्त्रेन मनसः तथा पदशास्त्र नाम व्याकरणशास्त्रेन वाण्याः एवं वैद्यकशास्त्रेण शरकीरस्य मलानां नष्टः यः करोति तादृशस्य पतञ्जलिमुनेः सम्मुखे अहं नतमस्तकोऽस्मीति भावः । योगस्य विशिष्टता विषये भगवद्गीतायामप्युच्यते- योगः कर्मसु कौशलमिति[23] । अत एव योगः करणीयः इति । रोगाणमुपशमनस्यावश्यकता योगसूत्रमाध्यमेन अस्मिन् समये स्यात् तदर्थं ममैकः अयं प्रयाशः इति । अनेन माध्यमेन सामाजिकजनानां बहुलाभो भविष्यतीति मे आशयः ।

[22]चरकसंहिता ।

[23]भगवद्गीता ।

- शोधकार्यस्य उद्देश्यानि

चिकिर्षीतस्य शोधकार्यस्य उद्देश्यानि द्विधा विभक्तुं शक्यन्ते । १. बौदिकोद्देश्यानि, २. व्यक्तिगतोद्देश्यानि

- बौद्धिकोद्देश्यानि (हेतुः)
    - अष्टाङ्गयोगमाध्यमेन साम्प्रतकालीनरोगाणामुपशनविषये ज्ञानम् ।
    - अष्टाङ्गयोगस्य ज्ञानम् ।
    - योगसूत्रस्य प्रचारः ।
    - संस्कृतसाहित्यविधानां प्रचारः ।
- व्यक्तिगतोद्देश्यानि
    - विद्यावाचस्पतिः (D.Lit) इति पदवीप्राप्त: ।
    - आनन्दप्राप्ति: आत्मसन्तोषश्च ।
    - शैक्षणिक विकास: ।
    - ज्ञानवृद्धि: जिज्ञासाशमनं च ।
- सामग्रीसङ्कलनम्

मम संशोधनकार्यं सर्वथा उत्कृष्टं स्यात्, तदर्थं विविधशैक्षणिकसंस्थानां ग्रन्थालयीयपुस्तकानां प्रयोगम् अहं संदर्भग्रन्थत्वेनाधारग्रन्थत्वेन च करिष्ये । किञ्च संबद्धसामयिकानामुपयोगेनापि संशोधनमुत्कृष्टं कर्तुं प्रयतिष्ये । ग्रन्थालयेषु सौराष्ट्र-युनिवर्सिटी-राजकोट-ग्रन्थालयस्य, श्री सोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालय-वेरावल-ग्रन्थालयस्य, पतञ्जलिविश्वविद्यालय- हरिद्वारस्थ ग्रन्थालयस्य, सम्पूर्णानन्द विश्वविद्यालय- वराणासीस्थ ग्रन्थालयस्य सहाय्येन तथाऽन्येषां मित्राणां गुरूणां संबद्धजनानां च ग्रन्थानां माध्यमेन संशोधनं करिष्यामि । तदतिरिच्य गुरूणां मार्गदर्शनेन, विदुषां च सहाय्येन, अन्तर्जाल (internet) माध्यमेनापि संशोधनकार्यमुत्तमं कर्तुं प्रयत्नं विधाष्यामि ।

शोधकार्यस्य रूपरेखा

शीर्षकम्

<u>संस्कृतम्</u>-अष्टाङ्गयोगमाध्यमेन साम्प्रतकालीन रोगाणामुपशमनम् एकम् अध्ययनम् ।

<u>हिन्दी</u>-अष्टाङ्गयोग के माध्यम से वर्तमानकालीन रोगों का उपशमन एक अध्ययन ।

<u>आङ्ग्लम्</u>-AStudy of the Relief of Contemporary diseases through Ashtanga Yoga.

प्रकरणविभाजनम्-

- भूमिका

  अस्मिन् योगस्यसामान्यतया परिचयं कृत्वा साक्षात् विषयस्य प्रारम्भो भविष्यतीति ।

प्रथमं प्रकरणम्

यौगशास्त्रस्य उद्भवः विकासश्च

- पातञ्जलयोगसूत्रं तथा अष्टाङ्गयोगः ।
- योगस्याधुनिकवैशिष्ट्यं स्वरूपञ्च ।

द्वितीयं प्रकरणम्

रोगाणां स्वरूपम् एवं कारकं निदानञ्च

- रोगाणां शास्त्रीयाव्याख्या (आयुर्वेदः एवं आयुर्वेदस्य अष्टाङ्गानि) ।
- आयुर्वेदस्य अष्टाङ्गयोगेषु विभक्तानां रोगाणां स्वरूपम् ।
- आधुनिके प्रचलितरोगाः एवं प्रचालितनिदानप्रणाल्यः ।

तृतीयं प्रकरणम्

पूर्वार्द्धाष्टाङ्गस्य वैशिष्ट्यं तथा रोगनिदानम्

- यमनियमयोः वैशिष्ट्यम् ।

- आसनस्य वैशिष्ट्यम् ।
- प्राणायामस्य वैशिष्ट्यम् ।
- रोगनिदाने सामर्थ्यः पूर्वार्द्धः अष्टाङ्गयोगस्य भूमिका ।

चतुर्थं प्रकरणम्

उत्तरार्द्धाष्टाङ्गस्य वैशिष्ट्यं तथा रोगनिदानम्

- प्रत्याहारस्य वैशिष्ट्यम् ।
- धारणाध्यानसमाधिनां वैशिष्ट्यम् ।
- रोगनिदानार्थं उत्तरार्द्धाष्टाङ्गस्य भूमिका ।

पञ्चमं प्रकरणम्

अष्टाङ्गयोगाद्भिन्नः रोगनिदाने सहायकाः योगक्रियाः

- योगमुद्राः ।
- षट्कर्माणि ।
- हठयोगः[24] ।

षष्ठं प्रकरणम्

रोगनिदानार्थं सहायकाः योगिकोपक्रमाः

- यौगिकबन्धः ।
- योगिकऽऽहारऽऽचारव्यवहारश्च ।
- कुण्डलिनीशक्तेः जागरणम् ।
- मन्त्रयोगः-हठयोगः-लययोगश्च ।

सप्तमं प्रकरणम्

---

[24]षट्कर्मासन मुद्राः प्रत्याहारश्च प्राणसंयमः ।
ध्यानसमाधी सप्तैवंगानि स्युर्हठस्य योगस्य ॥ (घेरण्डसंहिता)

योगस्य विशिष्टपरिणामतत्त्वानि

- कुण्डलिनीजागरणं तथा यौगिकचक्रम् ।
- परकायाप्रवेशः सहशाचमत्कृतपरिणामः ।

उपसंहारः

अत्र सम्पूर्णस्य शोधप्रबन्धस्य प्रतिपादितविषयाणां च सारांश: प्रस्तूय उपसंहार: करिष्यते मयेति ।

- सन्दर्भग्रन्थसूचि:

प्रष्तोष्यमाणे अमुस्मिन् शोधप्रबन्धे पतञ्जलिकृत अष्टाङ्गयोगमाध्यमेन कथं साम्प्रतकालीनरोगाणाम् उपशमनं भविष्यति तस्य आमूलचुलचर्च्चा अहं करिष्यामि । आसनानां प्राणायमानां च प्रायोगिकशोधमाध्यमेन अपि संशोधनं करिष्यामि । सम्पूर्णोऽपि शोधप्रबन्धोऽयं नावीन्यपूर्णः मौलिकःज्ञानवर्धकश्च भविष्यतिइति मे आशा ।

॥ इति शम् ॥

सन्दर्भग्रन्थानां सूचीः

ग्रन्थनाम	लेखकः	प्रकाशकः	प्रकाशनवर्षम्
पातञ्जलयोगदर्शनम्	डॉ. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव	चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वारणासी	२०११
पातञ्जल योगदर्शन	सतीश आर्य	वेद प्रचार निधि, दिल्ली	२००९
घेरण्डसंहिता	डॉ. राघवचन्द्र शर्मा	चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली	२००७
पातञ्जलयोगप्रदीप	-----	गीताप्रेस, गोरखपुर	२००९
ध्यान-योग प्रकाश	स्वामी लक्ष्मणानन्द	रामलाल कपूर ट्रस्ट, हरियाणा	२०१८
योग दर्शन	-----	गीताप्रेस, गोरखपुर	२००६
योगाङ्ग	-----	गीताप्रेस, गोरखपुर	२००६
मुद्रा चिकित्सा विज्ञान	गायत्री गुर्वेन्द्र	योगामृत एकेडमी	२०११
प्राणायाम रहस्य	स्वामी रामदेव	दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार	२०१४
अष्टाङ्गहृदयसंहिता	अष्टवैद्यन् वैद्यमाधम चेरिया नारायणन् नम्बुदिरी मठ	चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणासी	२००३

अष्टाङ्गयोग	डॉ जगवन्ती देशबाल	अभिषेक प्रकाशन, दिल्ली ।	२०१७
योग और मानसिक स्वास्थ्य	सुभाष विद्यालंकार	ज्ञानभारती पब्लिकेशन्स, दिल्ली	२००४
योग शिक्षा	निकिता काजला	श्वेता मल्टीमिडिया, राजस्थान	२०२०
योगशास्त्रम्	आचार्य भगवंत श्रीमद् विजय योगतिलकसुरीश्वर जी महाराज	अध्यात्म परिवार, सुरत ।	२०१५
योग महाविज्ञान	डॉ. कामाख्या कुमार	स्टान्डाड् पब्लिशर्स, दिल्ली	२०१६
भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास	जयदेव वेदालंकार	न्यू भारतीय बुक कार्पोरेशन्	२०१५
पतंजलिकालीन भारत	डॉ. प्रभुदयाल अग्निहोत्री	इस्टर्न बुक् लिङ्कर्स, दिल्ली	२०१८
भारतीय दर्शनम्	शशिप्रभा कुमार	विद्यानिधि प्रकाशन	२०२०
षट्कर्म, योगाभ्यास एवं योग	डॉ. कविता भट्ट	चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली	२०२३
योगरत्न समुच्चयः	आचार्य बालकृष्ण	चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली	२०२२

योग और मानसिक स्वास्थ्य	सुरेश वर्णवाल	न्यु भारतीय बुक् कर्पोरेशन्स, दिल्ली	२००१